

# Ski – Formes d’entraînement pour les formes caractéristiques: Slider sur les boxes et les rails avec une attitude stable

Les tricks sur box et rail conviennent à tous les niveaux, mais il s’agit de bien choisir le module. Une position plus large des skis, une attitude plus basse du corps (monkey style) ainsi qu’une vitesse modérée permettent de slider sans accroc. Les skis peuvent être orientés longitudinalement ou latéralement par rapport au module; des rotations sont également possibles.

Choix des installations: Il est conseillé de commencer avec les boxes faciles sur les lignes S du snowpark, puis d’augmenter la difficulté en utilisant des boxes plus longues, plus hautes et plus étroites.

## Table des matières



## La magie de la box

(Fifty/Fifty (Box))

**Les enfants et les jeunes expérimentent le slide sur différents obstacles.**

Vous allez reconnaître tous ensemble les obstacles à disposition et discutez des différentes situations ainsi que des solutions possibles pour slider sur les obstacles de façon sûre. Après avoir effectué leurs premiers essais réussis – avec des variations simplifiées si nécessaire –, les enfants et les jeunes s’observent et échangent leurs expériences.

## Variations

- Glisser sur une plaque de plastique ou de bois dure, fixée dans la neige
- Glisser d’abord sur la box uniquement avec les chaussures en s’aidant d’un piquet, puis avec les skis
- Varier la vitesse (plus rapide/lente) et l’attitude du corps (basse/haute)
- Sauter sur la box et/ou depuis la box
- Formuler des questions / points d’observation concrets comme base pour l’échange mutuel (p. ex. l’attitude du corps était-elle stable et basse lors de l’appel? La rotation en l’air était-elle complète? Pourquoi (pas)?

### Informations complémentaires, conseils:

- Une attitude du corps centrale, stable et basse (monkey style) augmente la sécurité.
- Des skis parallèles et à plat (sans prise de carre) évitent de déraper.

- Examine au préalable les boxes et la zone de réception.
- Les boxes larges, courtes, basses et droites sont plus faciles.

**Matériel:** Piquet

[Retour à la table des matières](#)

---

## Le nettoyeur

(90° on slide 90° off (Box))

**Les enfants et les jeunes expérimentent la rotation par-dessus une box.**

Les enfants et les jeunes nettoient les boxes avec leurs skis. Ils progressent en suivant différentes étapes.

Étape 1: s'exercer sur une box imaginaire (ligne dans la neige)

Étape 2: expérimenter la sensation de slide en s'aidant d'un piquet

Étape 3: glisser sans s'aider d'un piquet en effectuant une courte contre-rotation

Étape 4: effectuer la prise d'élan en avant, sauter à 90° on/off et repartir en switch

## Variations

- Varier le sens de rotation et les segments de saut
- Utiliser différents obstacles
- Aborder la box légèrement sur le côté lors du 90° on slide 90° off

### Informations complémentaires, conseils:

- Les skis sont en position large et le corps a une attitude basse.
- Glisser latéralement (slider) sur la box est assez surprenant au début en raison de l'absence de résistance de la neige.

[Retour à la table des matières](#)

---

Source: Altherr, M., Blattner, S., Erdin, K., Jud, I., Loosli, D., Malär, L., Pichard, L., Thalmann, A., Anthamatten, A., Eggenschwyler, L., Genzoni, O., Imhof, T., Maissen, G.-A., Müller, M., Page, A., Rappaz, O., Ratti, R., Sifrig, R., Thormann F. & Zinniker, P. (2024): Manuel Ski. pour les enfants et les jeunes. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**